BES

Échelle d'hyperphagie boulimique (BES)

Le BES est un questionnaire d'auto-évaluation de 16 items conçu pour repérer et quantifier la sévérité des symptômes d'hyperphagie boulimique. Il explore à la fois les manifestations comportementales des crises alimentaires et les vécus cognitifs et émotionnels associés, comme la perte de contrôle, la culpabilité, la honte ou la préoccupation alimentaire. Initialement développé chez des adultes en situation d'obésité, il est aujourd'hui largement utilisé en psychologie clinique, en psychiatrie, en nutrition et dans les parcours de chirurgie bariatrique. Son intérêt principal est le dépistage d'une hyperphagie cliniquement significative, l'estimation de la sévérité initiale et le suivi de l'évolution sous traitement.

Nombre de questions	16 questions
Durée estimée	5 minutes
Langue	Français
Nom original	Binge Eating Scale
Public cible	Adulte
Auteurs	J. Gormally, S. Black, S. Daston, D. Rardin (1982)
Catégorie	TCA

Aperçu des 16 questions

Question 1

- Je ne me sens pas gêné(e) par mon poids ou la taille de mon corps quand je suis avec les autres.
- Je suis soucieux(se) de mon apparence physique vis-à-vis des autres, mais en général, je ne suis pas déçu(e) par moi-même.
- Je suis gêné(e) par mon apparence et mon poids qui me déçoivent.
- Je suis très gêné(e) par mon poids et fréquemment j'ai honte de moi-même et je me dégoûte. J'essaie d'éviter les contacts sociaux à cause de cette gêne.

Question 2

- Je n'ai aucune difficulté pour manger doucement de manière convenable.
- Bien que j'aie l'impression d'avaler rapidement la nourriture, je ne termine pas en me sentant rempli(e) d'avoir trop mangé.
- Parfois, j'ai tendance à manger rapidement et ensuite je me sens mal à l'aise d'être trop rempli(e).
- J'ai l'habitude d'avaler ma nourriture sans vraiment la mâcher. Quand cela m'arrive, j'ai souvent l'impression d'être bourré(e) parce que j'ai trop mangé.

Question 3

- Je me sens capable de contrôler mes envies irrésistibles de nourriture quand je le veux.
- J'ai l'impression de moins bien contrôler mes conduites alimentaires que la plupart des gens.
- Je me sens absolument désemparé(e) quand il me vient à l'esprit de vouloir contrôler mes envies irrésistibles de nourriture.
- Comme je me sens désemparé(e) pour contrôler mon alimentation, je suis vraiment sans espoir de pouvoir essayer de me contrôler.

Question 4

- Je n'ai pas l'habitude de manger quand je m'ennuie.
- Je mange parfois quand je m'ennuie, mais souvent je suis capable de m'occuper et de ne plus penser à la nourriture.
- J'ai l'habitude de manger quand je m'ennuie, mais parfois je peux faire une autre activité pour chasser l'alimentation de mes pensées.
- J'ai la grande habitude de manger quand je m'ennuie. Rien ne semble m'aider à supprimer cette habitude.

Question 5

- Habituellement j'ai faim quand je mange quelque chose.
- Parfois, je mange de manière impulsive même si je n'ai pas vraiment faim.
- J'ai l'habitude de manger des aliments que je n'aime pas vraiment pour satisfaire mon envie de nourriture même si je n'ai pas faim.
- Même si je n'ai pas faim, j'ai une sensation de faim dans la bouche qui ne semble être satisfaite qu'en mangeant de la nourriture, par exemple un sandwich, qui remplit ma bouche. Parfois, après avoir mangé pour satisfaire cette sensation de faim, je recrache la nourriture pour ne pas prendre de poids.

Cotations & interprétations

Chaque item propose 3 ou 4 énoncés classés par sévérité croissante. Le patient choisit une seule proposition par item. Les réponses sont pondérées de 0 à 2 ou de 0 à 3 selon l'item, puis additionnées pour obtenir un score total compris entre 0 et 46. L'interprétation usuelle est la suivante : 0 à 17 absence ou niveau minime d'hyperphagie, 18 à 26 niveau modéré, 27 et plus niveau sévère. En pratique, un score total supérieur ou égal à 18 évoque une hyperphagie boulimique cliniquement significative et justifie une exploration clinique complémentaire. L'interprétation porte principalement sur le score global plutôt que sur des sous-scores.